

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### La crème d'abricot

- 2 cuillères à soupe de lanoline.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'abricot.
- 3 cuillères à soupe de jus de citron.

Faites fondre la lanoline et l'huile d'abricot. Ajoutez le jus de citron au mélange. Lorsque la crème est bien refroidie, fouettez-la pour qu'elle devienne bien onctueuse. Mettez en pot et étiquetez. (Corps et visage).

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

#### La fumeterre

● Fréquente au bord des chemins, la fumeterre est une des «stars» de la médecine traditionnelle. Étudiée tout d'abord par les médecins grecs, les savants arabes et les naturalistes de la Renaissance, elle est considérée depuis toujours comme «la plante du foie».

Avant tout régulatrice, son extraordinaire richesse en actifs lui vaut des propriétés multiples : dépurative, diurétique, spasmolytique...

La fumeterre intéresse surtout par son action bénéfique sur le flux biliaire. Elle aide à régulariser le fonctionnement hépatobiliaire, contribuant ainsi à dissiper les troubles liés à une digestion difficile. L'effet calmant exercé par la propoline est utile en cas de nausées.

### DU VINAIGRE

#### Pour perdre du poids

● Buvez un verre d'eau tiède, additionné d'une cuillère à café de vinaigre de cidre (de pomme) avant chaque repas. Cela modérera votre appétit, et permettra de faire fondre les graisses.

### ECZÉMA-HÉMORROÏDES

#### Cataplasme d'ail

● Mixez une quantité égale de pomnade d'oxyde de zinc (en pharmacie), de lanoline (en pharmacie) et d'ail fraîchement pilé.

Comme toujours, utilisez un pot en verre ou en céramique, jamais un récipient en métal. Conservez dans un récipient fermé. Traitement de l'eczéma et des hémorroïdes.

#### L'amour, c'est la santé

● L'amour des parents pendant l'enfance serait un gage de bonne santé à l'âge adulte et même plus tard. Aux Etats-Unis, près de 3 000 adultes de 25 à 74 ans ont été interviewés sur la relation avec leurs parents au cours de leurs jeunes années. On leur a demandé : «Jusqu'à quel point pouviez-vous confier vos tracas à vos parents ?» ou encore : «Jusqu'à quel point vous sentiez-vous aimé ?»

Les chercheurs ont ensuite examiné l'état de santé des personnes interrogées. Conclusion : ceux qui ont manqué de soutien parental souffrent davantage de symptômes dépressifs et de troubles de santé chroniques, comme l'hypertension ou l'arthrite. Pour connaître le futur état de santé d'une personne, le soutien et les encouragements qu'elle a reçus pendant son jeune âge deviendront peut-être, selon les chercheurs, un élément important.

### ACÉROLA

#### La vitamine C naturelle

● L'acérola est le fruit d'un petit arbuste du même nom qui pousse à l'état sauvage dans les forêts sèches d'Amérique du Sud, d'Amérique centrale et de Jamaïque. Ce petit fruit rouge brique, qui ressemble à s'y méprendre à une cerise, est aussi connu sous le nom de «cerise des Barbades».

L'acérola contient des oligoéléments, du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore, des vitamines A, B6 et surtout de la vitamine C.

L'acérola est même 100 fois plus riche en vitamine C que l'orange... (une cerise acérola de 4,5 g apporte autant de vitamine C qu'un demi-kilogramme d'oranges !). (En pharmacie).

### L'ORTIE

## La richesse minérale

*Cette plante vivace est surtout connue pour l'irritation immédiate et violente, douloureuse comme une brûlure, qu'elle provoque lorsque ses poils «s'introduisent dans la peau». En réalité, cette plante dissimule sous cet abord détestable d'immenses vertus thérapeutiques appréciées des médecines traditionnelles depuis fort longtemps.*

La partie aérienne de l'ortie (horéique) de nombreux actifs : des vitamines du groupe B (B2, B5, et acide folique), A, C, E... des minéraux tels que le magnésium, le fer ou la silice et des oligoéléments (cuivre, zinc...). C'est sa richesse en silice, en zinc, mais aussi en vitamines qui la rend très utile pour le traitement des ongles cassants et fragiles et des cheveux ternes et fourchus. Elle agit également en stimulant la pousse des cheveux. Son action bénéfique dans le traitement de l'acné et de plusieurs autres irritations cutanées (eczéma infantile et eczéma nerveux) s'exerce grâce à l'effet anti-inflammatoire du zinc. C'est un bon reminéralisant qui, grâce au fer et à l'acide folique, peut être recommandé pour traiter les cartilages usés des personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes, notamment lors de la ménopause. L'ortie est enfin connue pour ses propriétés toniques et anti-asthéniques et, grâce à sa teneur en fer, elle constitue un bon supplément pour la femme enceinte.

### EXFOLIANT CORPS-VISAGE

- 5 cuillères à soupe de poudre de noix de coco râpée.
  - 3 cuillères à soupe d'amande en poudre.
  - 2 cuillères à soupe de lait en poudre.
- Pour lier le tout on peut utiliser de l'huile d'amande douce ou simplement de l'eau.

### SACHEZ QUE...

● Soixante-cinq, c'est le pourcentage d'eau que renferme le corps humain. L'eau sert à la digestion, au transport des nutriments, à l'élimination des déchets et au bon fonctionnement des organes et des articulations. Mais on en perd continuellement par la peau, les reins, les poumons et le tube digestif, et davantage par temps chaud et humide ou froid et sec. Pour maintenir un équilibre hydrique, les femmes devraient absorber 2,7 litres de liquide par jour. Les hommes, 3,7 litres. L'eau, le lait, les soupes, les jus, le thé et le café peuvent combler nos besoins en liquide. Ainsi que les fruits et les légumes, surtout s'ils regorgent d'eau : la pastèque, les raisins, les oranges, les pommes, les tomates, les poivrons, les carottes, le céleri et les concombres.

### Recettes

Quelle que soit leur provenance, les crampes indiquent des troubles de la circulation sanguine. En cas de sciatique, de lombago et de névrites aux bras et aux jambes, l'on frotte légèrement les parties douloureuses avec de l'ortie fraîche. Par exemple, en cas de sciatique, l'on masse très lentement avec la plante fraîche, en commençant par la cheville, sur le côté externe de la jambe, jusqu'à la hanche, et de là sur le côté externe de la jambe, jusqu'au talon. L'on répète deux fois le processus et pour finir, l'on frotte de la hanche, en descendant vers le bassin. L'on procède de la même façon pour les autres régions malades. Recouvrir ensuite de poudre les endroits frictionnés.

### Légumes

Pour quatre personnes : cuire à gros bouillons 400 grammes de jeunes feuilles d'ortie dans 2 litres d'eau salée, égoutter en recueillant à part l'eau de cuisson. Servir chaud comme des épinards, avec un peu de poivre et de muscade. Ajouter une cuillère de crème fraîche. L'eau de cuisson de l'ortie est un excellent jus naturel. Se boit chaud ou rafraîchi.

### ALLERGIES

#### Baisers risqués

● Il est dangereux, pour une personne atteinte d'allergies alimentaires (noix, œufs, poisson ou autre) d'embrasser une autre ayant consommé une ou deux heures plus tôt un aliment interdit. Si, la plupart du temps, les réactions se limitent à des démangeaisons et à de l'urticaire, elles peuvent aussi être très sérieuses, voire causer la mort : le choc anaphylactique, - marqué par des symptômes digestifs et respiratoires aigus - peut survenir en quelques minutes.

### Jus d'ortie fraîche

Mixer un sac d'orties fraîchement cueillies et en filtrer le jus que l'on boit frais.

Le broyat retenu par le tamis ou le filtre peut servir d'emplâtre ou de cataplasme à appliquer sur le cuir chevelu si l'on souffre d'alopecie, de psoriasis, de pellicules, d'eczéma.

### Bain d'ortie fraîche

Jeter 200 g de plantes fraîches dans l'eau de bain à 50°. Laisser refroidir jusqu'à ce que la température soit supportable. Ne pas retirer les plantes du bain (elles ne piquent plus !)

### Bains de pieds et de mains

Jeter 100 grammes de plantes fraîches dans trois litres d'eau bouillante. L'eau et les plantes peuvent être réutilisées trois fois.

### Cataplasmes

Appliquer un broyat d'orties fraîches sur la partie lésée.

### Conseils d'utilisation

Plus les orties sont utilisées fraîches, plus le succès thérapeutique est grand. Les orties de printemps (mois de mai) sont réputées les meilleures. C'est aussi celles que l'on conseille de récolter pour les sécher pour l'hiver.

### POTION CONTRE LE RHUME

● Mélangez une pincée de cannelle en poudre, de cardamome en poudre, de clou de girofle et de gingembre en poudre dans un verre de lait chaud.

### POIVRON VERT OU ROUGE

#### Différenciez-les

● Quelle est la différence entre un poivron vert et un poivron rouge ? Le poivron vert est en fait un poivron rouge, orange ou jaune non parvenu à maturité.

Parce qu'il passe moins de temps au potager que ses confrères aux couleurs de feu, le poivron vert est moins sucré et contient moins de vitamines - bien qu'il en soit très bien pourvu. En comparaison, le poivron rouge renferme 16 fois plus de bêta-carotène. Et ce fruit (car c'en est un) est champion toutes catégories en matière de vitamine C : à poids égal, les poivrons rouges en contiennent trois fois plus que les agrumes. Autres vertus qu'on reconnaît cette fois à tous les poivrons : ils sont peu caloriques, riches en fibres, anticancéreux et diurétiques, grâce à leur teneur élevée en potassium. Pour profiter pleinement de leurs nutriments, on a tout intérêt à les mélanger.

### LU POUR VOUS

● Le fer à la rescousse de votre matière grise : le fait de manger des légumes verts et, en particulier, des épinards ou des brocolis entretient la mémoire, l'intelligence verbale et plus largement les facultés de concentration, rien que ça !

Surtout, les légumes à feuilles vertes permettent aussi de mieux vieillir en ralentissant l'apparition des troubles habituels de la sénilité : telle est la découverte de l'étude menée auprès de plusieurs milliers de volontaires européens par les chercheurs en nutrition de l'université écossaise de Stirling. Vous n'aimez pas les épinards ? Ne paniquez pas ; les choux-fleurs et la lai-

tue possèdent les mêmes propriétés salvatrices. Les scientifiques à l'origine de cette étude ont mené leurs travaux sur une période de dix ans en commençant d'abord par sélectionner des individus amateurs de légumes verts et d'autres qui y étaient réticents.

Au fil des années, ils ont soumis chacun de ces groupes à de nombreux tests ayant pour but de mesurer la perte des capacités cognitives comme le fait de se souvenir d'une liste de mots après 15 minutes, de citer le plus grand nombre de fruits ou d'animaux en un temps donné ou encore de réciter des chiffres à l'envers.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Hiver comme été, il est recommandé de porter des verres fumés qui filtrent les UV. Car la neige fraîchement tombée peut augmenter de 85 % le rayonnement UV. Quand les rayons du soleil se réfléchissent sur des surfaces brillantes, ils peuvent soumettre les yeux à 12 fois plus de lumière qu'il ne leur est nécessaire. Pour bien choisir ses verres ou faire évaluer ceux qu'on possède déjà, on s'adresse à son opticien.

### DOULEURS DENTAIRES

● En cas de problèmes de gencives ou de dents, appliquez un cataplasme d'ail pilé et de beurre de cacahuète.

### LA MUSIQUE REND INTELLIGENT

● On sait que l'activité physique a un effet positif sur les facultés mentales. On vient en outre de découvrir que faire de l'exercice tout en écoutant de la musique donne encore de meilleurs résultats. Un psychologue d'une université de l'Ohio a observé que ses patients étaient deux fois plus performants intellectuellement s'ils avaient fait leurs exercices sur un fond musical plutôt que sans musique. Explication : la musique agirait sur les lobes frontaux du cerveau, qui sont associés aux fonctions intellectuelles et à la pensée abstraite.